

<<樂活工作的一年>>

图书基本信息

书名：<<樂活工作的一年>>

13位ISBN编号：9789862166451

10位ISBN编号：9862166452

出版时间：2010-11-25

出版时间：天下遠見出版股份有限公司

作者：雷吉娜．李茲 Regina Leeds

页数：344

译者：胡琦君

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<樂活工作的一年>>

### 前言

自序 禪風整理達人給讀者的話： 你不必親身體驗禪修，也能體會「禪風整理術」的好處。禪風整理術的用意，是讓你為家裡及辦公室創造一個平靜祥和的氛圍，讓你心情愉悅的開始日常工作。

不論你的宗教信仰是什麼，都能從這個整理過程獲得益處。

我進入一個新環境時，馬上就能看出這個空間是否實踐了禪風整理的原則。

這是整個房間的感覺，與外表裝潢無關。

跟著這本書的步驟逐步實踐，你也能體會到禪風整理的奧妙。

禪風整理的奇妙之處，就在於它讓你全然掌控自己的週遭環境，於是你對生活的方向更是成竹在胸。

我們處在一個因果循環的世界，如果我們對行為的背後原因更有自覺，那麼行為帶來的成果必然更接近我們的期望，於是這個過程能賦予我們更多能量。

當你獨自在辦公室全神貫注且順利處理每件公務，在廚房中揮灑自如而所有廚具都隨手可得，在臥房裡全然放鬆歡然入夢，你的臉上不自覺綻放微笑，對自己說，「啊，早該如此嘛！」

歡迎你打開這本書，與我共度樂活工作的一年。

## <<樂活工作的一年>>

### 內容概要

「禪風整理術」就是要讓你生活更有目標，重新找回失去已久的樂活工作能量！  
讓你不再趕時間，生活清爽有條理的禪風整理術來了！  
你是否一天到晚忙著處理電子郵件、趕在最後一刻完成案子、還得匆忙趕赴約會？  
你的待辦事項清單到頭來總是變成明天再辦清單？  
你是否夢想有一天能夠輕鬆享受工作的樂趣？  
希望有那麼一天，你終於能夠掌控你的每日行程、你的工作量以及你的事業？  
這全都可以實現！

只要跟著本書獨一無二的週計畫及月計畫，一步步整理好你的環境，就能順利提升工作效率。  
雷吉娜·李茲運用有效且宏觀的「禪風整理術」，引導你採用簡單的步驟，達到事半功倍的效果。

最後，本書還會教你解決壓力、混亂與時間管理不良的祕訣。

隨著時間一週週過去，你的工作會愈來愈得心應手。

無論你的需求是什麼 - - 讓事業更上一層樓、取得工作與家庭之間的平衡、還是只想妥善處理堆積如山的文件，《樂活工作的一年》可以讓你上班有效率，提早下班樂活去。

## <<樂活工作的一年>>

### 作者簡介

雷吉娜·李茲 (Regina Leeds) 知名的組織整理專家，也是「雷吉娜禪風整理學園」(Get Organized! by Regina) 的創辦人。

她寫過許多本書，包括榮登《紐約時報》暢銷書排行榜的《清爽生活的一年》(One Year To An Orgnized Life) 和《禪風整理大全》(Zen Organization)。她目前定居洛杉磯郊區。

## <<樂活工作的一年>>

### 書籍目錄

行前通知 這是擬定未來方向的一月，請好好面對內心的渴望！

畫出你的路線圖 / 決定你的目標 / 善用行事曆 / 從容自在的早晨這是踏實愉悅的二月，請捲起袖子整頓職場生活。

改造你的辦公室 / 善用魔法公式 / 清理你的辦公桌 / 進行空間重整這是終結堆疊亂象的三月，請從文件檔案裡抬起頭吧！

清除與歸檔 / 建立高效能檔案系統 / 廢紙堆變檔案櫃 / 維護你的檔案系統這是運籌帷幄的四月，請戒除浪費時間的惡習。

認識拖延 / 放下完美的偏執 / 時間究竟跑哪兒去 / 提高你的專注力全力衝刺的五月到了，請排出你的優先順序吧！

找出秩序混亂的原因 / 剷除負面思維 / 擬定待辦事項 / 揪出破壞行程的元凶溫暖的六月最適合與人為善，搞定那個難纏的同事吧！

提高開會效率 / 我們在哪見過？

/ 如何回應全看你 / 如何搞定難纏人物這是快樂至上的七月，請放鬆心情度假去！

遠離過勞 / 出發前做好公事交接 / 規畫假期新訣竅 / 別帶黑莓機這是展現科技智慧的八月，請好好整理你的虛擬空間！

檢討你的溝通模式 / 管理你的電子郵件 / 溝通方式的多重選擇 / 清理並備份電腦檔案這是回顧與反省的九月，請在入秋前作出微調。

善用通勤時間 / 重整家中行事曆 / 在家工作的可能性 / 打造你的家庭辦公室這是差旅頻繁的十月，多點準備輕裝上路吧！

保持電子工具的同步 / 臨時出差也不怕 / 行李打包輕量化 / 出差費用迅速核銷這是心懷感恩的十一月，請從過往汲取能量勇敢向前！

善用職場人際網絡 / 充分利用大型會議 / 定期更新履歷表 / 準備績效評估這是平衡工作與生活的十二月，請給自己一點鼓勵吧！

職場的節慶規畫 / 辦公室派對 / 擺脫年終忙翻的魔咒 / 享受歲末迎接新氣象

## <<樂活工作的一年>>

### 章節摘錄

行前通知 「來不及了，來不及了。  
趕不上重要約會了啦！

」 —《愛麗絲夢遊仙境》 白兔的這番話，真是一語道盡現代上班族的困境！  
你是否經常覺得自己就像這隻白兔？  
總是東奔西跑、神經緊繃、胃部打結，還常常遲到？  
是否有同事、家人或朋友丟給你一句「你連自己的喪禮都會遲到！」  
」之類的話？

不過，你告訴自己：「總有一天，事情會變得不同。  
到時候，我會變得準時——約會不再遲到、報告不再遲交；我會有充足的睡眠，一天照三餐吃飯；所有人會對我的高效率、亮晶晶的辦公室以及一塵不染的桌子留下深刻印象。  
為什麼？

因為我將變得次序井然！

」 沒錯，你一定做得到，而且就從今天開始。  
現在就讓我們展開為期一年的探險，使你的工作經驗變得更好。  
我的目標還不只是如此，我希望你藉由這本書找出你人生裡真切想要的事物，進而擁抱它們。  
神話學大師坎伯（Joseph Campbell）有句話說得好：「順應你的福份，不要害怕。  
機會之門總在你不預期的情況下開啟。

」 我可以想見你在寧靜、有條不紊的環境裡工作，這樣的環境讓你能順利工作，不再滯礙難行。  
同樣地，我也預見你的檔案、計畫以及所有溝通都達到最佳狀態。  
我還可以想見，你的家庭生活會隨著工作生活的改變，變得更加美滿。  
畢竟，家庭與工作就像硬幣的兩面，共同創造出你的人生。

我住在愛麗絲的仙境嗎？  
當然不是！

我只不過知道，你的人生會遇上許多變化球。  
有些時候，你之所以不得已落後，是因為期限太過緊湊，或是你擺脫不了重感冒的侵襲。  
不僅是壞事，就連籌劃婚禮或小孩出生這些好事，也可能讓你偏離原定的計畫。  
但當你環顧四周並驚覺：「即使我現在變得有組織，我的辦公室看起來還是跟從前一樣。  
」你清楚了解到一個事實，在混亂之下有一套系統等著你去發掘，以重整秩序。

講了那麼多，你還是不相信我了解你和你的處境嗎？  
讓我來猜猜你現在可能面臨的幾種情況： 你通常到公司時，工作興致都十分高昂，有時你甚至會先擬好一份工作明細表以隨時提醒。  
但接著，不是電話響了，就是同事突然找你，要不就是你開始查看電子郵件、語音留言或是信件，突然之間，你發現自己變成了多頭馬車。  
等到一天的末了，你的待辦事項表成了一張許願單。

你從未有足夠時間完成一個案子，每件案子的期限都緊湊到讓你喘不過氣。  
你永遠都搞不懂，為什麼其他同事總能悠哉地完成工作（看起來），你卻一直奮力追趕進度。  
你桌上一疊疊的文件價值連城——至少你這麼認為。  
某一天你計劃來個同樣有價值的考古學大挖掘，將那些文件全歸類到適當的檔案夾。  
但之後你卻一廂情願地以為數大就是力量，把每樣文件都影印一份或兩份副本、或者統統列印出來。

你出席社交場合，但你真正的約會對象卻是你的黑莓機。  
大家都知道，你和它是形影不離的朋友！  
你的孩子總是抱怨成天見不到你的人影，就算你人就在他們身旁，心也是飛到九霄雲外，一下擔心這個工作，一下又擔心那個會議。  
你知道自己是為了孩子的未來打拚，但又似乎花太多時間在工作上頭。  
怎麼樣？

## <<樂活工作的一年>>

我猜得夠準嗎？

若你的現況符合上述一、二樣情境，那麼你就選對書了。

此時，你心中或許感到一絲罪惡感或是力不能勝，這是一般人談到次序（或沒有次序）這個話題時，通常會有的自然反應。

我們一起來合作好嗎？

罪惡感、羞愧心或是其他負面情緒，在我發展二十年的禪風組織整理（Zen organizing）世界裡完全無法立足。

井然有序並非我們與生俱來的能力，是後天學習而來的技巧，無庸置疑。

在我眼中，你是英雄，一個奮力想要改進生活與事業品質的英雄。

<<樂活工作的一年>>

媒体关注与评论

- 實踐禪風整理術後，他們都元氣滿滿的迎接每一天…… 我總算看到你所說的禪風整理奇蹟了……我客戶好喜歡我這裡氣象一新的感覺， 他們說氣場不一樣了！  
小小整理就能改變一個地方的能量真是太天才了，多謝你讓我重新找回心靈平靜。
- 狄妮絲（Denise） 我真是好愛好愛你的方法跟文筆……感謝你。
- 南西（Nancie） 我現在精神更好，能量更充沛……我愛上你的書了，這書讓我反省了好多事。
- 雷貝嘉（Rebecca） 我等不及要開始整理……我覺得終於碰上一種適合自己的好方法。
- 安（Anne） 我想大聲

<<樂活工作的一年>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>